# 2026年9月レッスンスケジュール Rintosull 星ヶ丘店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月20日02:10 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

| | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 5日(土) | 6日(日) | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 12日(土) | 13日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | - | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | - |
| 朝 | | | | | 08:00-08:30<br>◎ピラChestSR<br>藤野 | | | | | | | 08:00-08:50<br>◎ピラLower+<br>藤城 | |
| | | | | | 09:00-09:45<br>Power Basic<br>藤野 | | | | | | | 09:20-09:50<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | |
| | 09:30-10:00<br>◎ピラTotalBody<br>山本 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>藤城 | 09:30-10:00<br>◎ピラControlF<br>藤野 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>大槻 | | | 09:30-10:00<br>◎ピラStretchC<br>山本 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>大槻 | 09:30-10:20<br>◎ピラB&A+<br>山本 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>川瀬 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefCore<br>大槻 | | |
| | | | | | 10:20-10:50<br>◎ピラRefBody<br>川瀬 | | | | | | | 10:20-10:50<br>◎ピラcore<br>藤野 | |
| | 10:30-11:20<br>◎ピラH&L+<br>山本 | 10:50-11:20<br>◎ピラcore<br>藤野 | 10:40-11:30<br>◎ピラB&A+<br>藤野 | 10:50-11:40<br>◎ピラLower+<br>大槻 | | | 10:30-11:20<br>◎ピラWaist+<br>山本 | 10:50-11:40<br>◎ピラUpper+<br>大槻 | 10:50-11:20<br>◎ピラControlF<br>山本 | 10:50-11:40<br>◎ピラB+<br>川瀬 | 10:30-11:20<br>◎ピラLower+<br>大槻 | | |
| | | | | | 11:20-12:10<br>◎ピラUpper+<br>川瀬 | | | | | | | 11:20-12:10<br>◎ピラH&L+<br>山本 | |
| 昼 | 11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>藤城 | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>藤野 | 12:00-12:50<br>◎ピラH&L+<br>山本 | 12:10-12:40<br>◎ピラRefBody<br>坂田 | | | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>藤野 | 12:10-12:40<br>◎ピラRefBody<br>坂田 | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>山本 | 12:10-12:40<br>◎ピラStretchC<br>山本 | 11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>大槻 | | |
| | | | | | 12:40-13:10<br>◎ピラControlF<br>山本 | | | | | | | 12:40-13:10<br>◎ピラStretchC<br>山本 | |
| | 13:10-13:40<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | | 13:20-13:50<br>◎ピラcore<br>山本 | 13:10-14:00<br>◎ピラB&A+<br>坂田 | | | 13:10-13:40<br>◎ピラcore<br>藤野 | 13:10-14:00<br>◎ピラB&A+<br>坂田 | 13:10-14:00<br>◎ピラLower+<br>大槻 | 13:10-13:40<br>◎ピラRefCore<br>大槻 | 13:10-14:00<br>◎ピラB+<br>川瀬 | | |
| | | | | | 13:40-14:10<br>◎ピラStretchC<br>山本 | | | | | | | 13:40-14:30<br>◎ピラUpper+<br>藤野 | |
| | | | | | | 定休日 | 14:10-15:00<br>◎ピラH&L+<br>川瀬 | | | | | | 定休日 |
| | | | | | 14:40-15:30<br>◎ピラB+<br>大槻 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 15:00-15:50<br>◎ピラWaist+<br>藤城 | |
| | 16:00-16:30<br>◎ピラStretchC<br>山本 | | 16:20-16:50<br>◎ピラChestSR<br>藤野 | 16:20-17:10<br>◎ピラB&A+<br>坂田 | 16:00-16:50<br>◎ピラWaist+<br>大槻 | | | 16:00-16:50<br>◎ピラB&A+<br>坂田 | 16:00-16:50<br>◎ピラLower+<br>大槻 | | 16:20-17:10<br>◎ピラB&A+<br>川瀬 | 16:30-17:00<br>◎ピラTotalBody<br>藤野 | |
| | | 16:30-17:20<br>◎ピラUpper+<br>藤城 | | | | | 16:40-17:10<br>◎ピラRefBody<br>川瀬 | | | | | | |
| | 17:00-17:50<br>◎ピラLower+<br>川瀬 | | 17:20-18:05<br>Ex45ピラRefCore<br>藤野 | 17:40-18:10<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | 17:20-18:10<br>◎ピラLower+<br>大槻 | | 17:40-18:30<br>◎ピラB+<br>川瀬 | 17:20-18:10<br>◎ピラLower+<br>川瀬 | 17:20-18:10<br>◎ピラUpper+<br>大槻 | | 17:40-18:30<br>◎ピラH&L+<br>川瀬 | 17:30-18:00<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | |
| 夜 | | 17:50-18:35<br>Power Basic<br>藤城 | | | | | | | | | | | |
| | 18:20-19:10<br>◎ピラB+<br>川瀬 | | 18:40-19:30<br>◎ピラUpper+<br>藤城 | 18:40-19:25<br>Boost Upper&Lower<br>藤城 | | | 19:00-19:30<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | 18:40-19:30<br>◎ピラUpper+<br>川瀬 | 18:40-19:30<br>◎ピラWaist+<br>藤城 | 19:10-19:40<br>◎ピラRefBody<br>川瀬 | 19:00-19:30<br>◎ピラControlF<br>藤野 | | |
| | | 19:10-19:40<br>◎ピラRefBody<br>川瀬 | | | | | | | | | | | |
| | 19:40-20:30<br>◎ピラWaist+<br>大槻 | | 20:00-20:30<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | 20:00-20:50<br>◎ピラB+<br>大槻 | | | 20:00-20:30<br>◎ピラControlF<br>藤野 | 20:00-20:50<br>◎ピラB+<br>藤城 | 20:00-20:30<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | 20:10-21:00<br>◎ピラUpper+<br>藤野 | 20:00-20:30<br>◎ピラcore<br>藤野 | | |
| | | 20:10-21:00<br>◎ピラLower+<br>大槻 | | | | | | | | | | | |
| | 21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>大槻 | | 21:00-21:50<br>◎ピラLower+<br>藤城 | 21:20-21:50<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | | | 21:00-21:50<br>◎ピラLower+<br>藤城 | 21:20-21:50<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | 21:00-21:50<br>◎ピラB+<br>藤城 | 21:30-22:00<br>◎ピラControlF<br>藤野 | 21:00-21:45<br>Ex45ピラRefCore<br>藤野 | | |
| | | 21:30-22:00<br>◎ピラRefCore<br>大槻 | | | | | | | | | | | |

| | 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) | 19日(土) | 20日(日) | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | - | Aスタジオ | Aスタジオ | - | Aスタジオ |
| 朝 | | | | | | 08:00-08:50<br>◎ピラUpper+<br>藤城 | | 08:00-08:50<br>◎ピラB+<br>川瀬 | 08:00-08:30<br>SP<br>藤野 | | |
| | | | | | | | | | 09:00-09:50<br>◎ピラUpper+<br>藤野 | | |
| | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>藤城 | 09:30-10:00<br>◎ピラcore<br>藤野 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>大槻 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>川瀬 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>大槻 | 09:20-10:10<br>◎ピラB+<br>藤城 | | 09:20-10:10<br>◎ピラH&L+<br>川瀬 | | | 09:30-10:15<br>Boost Upper&Lower<br>川瀬 |
| | | | | | | | | | 10:20-11:10<br>◎ピラB&A+<br>坂田 | | |
| | 10:50-11:40<br>◎ピラLower+<br>藤城 | 10:30-11:15<br>Ex45ピラChestSR<br>藤野 | 10:50-11:40<br>◎ピラUpper+<br>大槻 | 10:50-11:20<br>SP<br>川瀬 | 10:50-11:20<br>◎ピラRefCore<br>大槻 | 10:40-11:10<br>SP<br>山本 | | 10:40-11:30<br>◎ピラWaist+<br>大槻 | | | 10:50-11:20<br>SP<br>川瀬 |
| | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | 11:50-12:20<br>◎ピラRefCore<br>大槻 | | 11:50-12:35<br>Strong Hip&Legs<br>川瀬 | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>大槻 | 11:40-12:10<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | | | 11:40-12:10<br>◎ピラRefBody<br>坂田 | | |
| | 12:10-13:00<br>◎ピラB&A+<br>藤野 | 12:10-12:40<br>◎ピラRefCore<br>大槻 | | | | | | 12:00-12:30<br>SP<br>藤野 | | | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>川瀬 |
| | | | | | | | | | 12:40-13:10<br>◎ピラChestSR<br>山本 | | |
| | | 12:50-13:35<br>Boost Upper&Lower<br>大槻 | | | | 12:40-13:30<br>◎ピラH&L+<br>山本 | | 13:00-13:30<br>◎ピラRefCore<br>大槻 | | | |
| | 13:30-14:00<br>◎ピラTotalBody<br>藤野 | | 13:10-13:40<br>SP<br>藤野 | | 13:10-13:40<br>SP<br>藤野 | | | | | | 13:10-14:00<br>◎ピラWaist+<br>藤城 |
| | | | | | | | | | 13:40-14:30<br>◎ピラWaist+<br>山本 | | |
| | | | | | | 14:00-14:30<br>SP<br>山本 | | 14:00-14:50<br>◎ピラLower+<br>大槻 | | | 14:30-15:00<br>◎ピラTotalBody<br>山本 |
| | 14:30-15:00<br>◎ピラStretchC<br>山本 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 15:00-15:30<br>SP<br>坂田 | | |
| | | | | | | 15:00-15:50<br>◎ピラLower+<br>大槻 | | | | | |
| | | | | | ●15:40-16:30<br>◎ピラWaist+<br>藤野 | | | 15:20-16:10<br>◎ピラB&A+<br>川瀬 | | | |
| | | 16:00-16:50<br>◎ピラB+<br>藤城 | | | | | | | 16:00-16:30<br>◎ピラRefCore<br>大槻 | | |
| | 16:30-17:00<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | | 16:20-17:10<br>◎ピラLower+<br>大槻 | | | 16:20-16:50<br>◎ピラRefCore<br>大槻 | | 16:40-17:10<br>SP<br>山本 | | | 16:20-17:10<br>◎ピラLower+<br>藤城 |
| | | | | | 17:00-17:45<br>Ex45ピラRefCore<br>藤野 | | | | 17:00-17:50<br>◎ピラB+<br>大槻 | | |
| | 17:30-18:20<br>◎ピラH&L+<br>山本 | 17:20-18:10<br>◎ピラLower+<br>藤城 | 17:40-18:10<br>SP<br>藤野 | | | 17:20-18:10<br>◎ピラB+<br>川瀬 | | 17:40-18:10<br>◎ピラChestSR<br>山本 | | | 17:40-18:10<br>◎ピラRefCore<br>大槻 |
| 夜 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 18:20-19:10<br>◎ピラH&L+<br>川瀬 | | | | | | |
| | 18:50-19:40<br>◎ピラB&A+<br>山本 | 18:40-19:30<br>◎ピラUpper+<br>川瀬 | 18:40-19:30<br>◎ピラB+<br>藤城 | 19:00-19:30<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | | | | | | | 18:40-19:30<br>◎ピラUpper+<br>大槻 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 19:40-20:30<br>◎ピラUpper+<br>川瀬 | | | | | | |
| | 20:10-21:00<br>◎ピラLower+<br>川瀬 | 20:00-20:30<br>◎ピラRefBody<br>川瀬 | 20:00-20:30<br>◎ピラRefCore<br>藤城 | 20:00-20:30<br>SP<br>藤野 | | | | | | | 20:00-20:30<br>SP<br>山本 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | 21:00-21:50<br>◎ピラH&L+<br>川瀬 | 21:00-21:50<br>◎ピラWaist+<br>藤城 | 21:00-21:45<br>Ex45ピラChestSR<br>藤野 | 21:00-21:30<br>SP<br>川瀬 | | | | | | 21:00-21:50<br>◎ピラB&A+<br>山本 |
| | 21:30-22:00<br>◎ピラRefBody<br>川瀬 | | | | | | | | | | |

| 25日(金) | 26日(土) | 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) |
|---|---|---|---|---|---|
| － | Aスタジオ | － | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ |
| 臨時休業 | 08:00-08:45<br>Ex45ﾋﾟﾗChestSR<br>藤野 | 定休日 | | | |
| | 09:20-09:50<br>SP<br>藤野 | | 09:30-10:20<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>藤野 | 09:30-10:15<br>Ex45ﾋﾟﾗChestSR<br>藤野 | 09:30-10:00<br>SP<br>藤野 |
| | 10:20-11:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>藤城 | | 10:50-11:35<br>Ex45ﾋﾟﾗRefCore<br>藤野 | 10:50-11:20<br>SP<br>川瀬 | 10:30-11:00<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>大槻 |
| | 11:40-12:10<br>SP<br>山本 | | 12:10-13:00<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>川瀬 | 11:50-12:40<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>川瀬 | 11:30-12:20<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>大槻 |
| | 12:40-13:10<br>◎ﾋﾟﾗTotalBody<br>山本 | | | 13:10-14:00<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>藤城 | 12:50-13:40<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>川瀬 |
| | 13:40-14:10<br>◎ﾋﾟﾗControlF<br>山本 | | 13:30-14:00<br>SP<br>藤野 | | 14:10-14:40<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>大槻 |
| | 14:40-15:30<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>藤野 | | 14:30-15:00<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>川瀬 | | |
| | 16:00-16:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>藤城 | | 16:00-16:30<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>大槻 | 16:00-16:30<br>SP<br>藤野 | 16:20-17:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山本 |
| | 17:20-17:50<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>藤城 | | 17:00-17:50<br>◎ﾋﾟﾗWaist+<br>大槻 | 17:00-17:50<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>藤城 | 17:40-18:10<br>SP<br>山本 |
| | | | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗLower+<br>山本 | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾟﾗH&L+<br>川瀬 | 18:40-19:30<br>◎ﾋﾟﾗB+<br>川瀬 |
| | | | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾟﾗUpper+<br>山本 | 19:40-20:30<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>川瀬 | 20:00-20:30<br>◎ﾋﾟﾗRefBody<br>川瀬 |
| | | | 21:00-21:30<br>SP<br>山本 | 21:00-21:30<br>◎ﾋﾟﾗRefCore<br>藤城 | 21:00-21:50<br>◎ﾋﾟﾗB&A+<br>山本 |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾟﾗChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 2.5 | Ex45ﾋﾟﾗChestSR | 【Extra45】Chest Spine Release | 45分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ﾋﾟﾗRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3 | Ex45ﾋﾟﾗRefCore | 【Extra45】Refresh Core | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾟﾗControlF | Control Flow | 30分 |
| 3.5 | Strong Hip&Legs | Strong Hip&Legs | 45分 |

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

| レッスン日時 | | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|---|---|---|---|---|
| 16(水) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 16(水) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 17(木) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 川瀬花琉奈 |
| 17(木) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 18(金) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 18(金) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 川瀬花琉奈 |
| 19(土) | 10:40-11:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本美倫 |
| 19(土) | 14:00-14:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本美倫 |
| 21(月) | 12:00-12:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 21(月) | 16:40-17:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本美倫 |
| 22(火) | 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 22(火) | 15:00-15:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 坂田ゆき |
| 24(木) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 川瀬花琉奈 |
| 24(木) | 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本美倫 |
| 26(土) | 09:20-09:50 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 26(土) | 11:40-12:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本美倫 |
| 28(月) | 13:30-14:00 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 28(月) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本美倫 |
| 29(火) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 川瀬花琉奈 |
| 29(火) | 16:00-16:30 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 30(水) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤野美鈴 |
| 30(水) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本美倫 |

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ（追加料金あり）

レッスン前10分講座：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分

レッスン後10分講座：21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 10分

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用予約ページ

LINE公式アカウント

Instagram

オンラインストアLapre

オンラインヨガUCHIYOGA+